

Wissen

Ihr 20-Minuten-Schlaukopf-Training für beeindruckendes Allgemeinwissen

Mauern im Arbeitsleben

Sie arbeiten am Limit, doch es kommen immer mehr Aufgaben? Wie Sie Mehrarbeit ablehnen, ohne Ihre Karriere zu gefährden **3**

Mauern im Kopf

Ob Steuererklärung oder Keller aufräumen: „Aufschieberitis“ kennt jeder. Was Ihnen Psychologen dagegen empfehlen **5**

Gute-Laune-Mauern

Draußen ist es kalt, grau, matschig. Jeder 4. bekommt jetzt den „Winterblues“. So gehen Sie wissenschaftlich fundiert dagegen vor **6**

Berühmte Mauern

Die Chinesische Mauer, der Hadrianswall, die Klage-mauer in Jerusalem u. v. m.: 7 berühmte Mauern der Weltgeschichte **2 – 8**



Brücken bauen, keine Mauern

Der schöne Gedanke war: Europa sollte eine Gemeinschaft ohne Grenzen und Kontrollen

werden. Die bittere Realität ist: Wir sind weit davon entfernt. Stattdessen rufen viele: Die Grenzen dichtmachen! Keine Fremden in unser Land!

Doch bringen Grenzmauern wirklich etwas? Aus historischer Sicht ist klar: Wenn ja, dann nur kurzfristig. Alle berühmten Mauern der Weltgeschichte jedenfalls wurden irgendwann überrannt und zerfielen. Das können Sie in den Übersichten auf den folgenden Seiten sehr gut nachvollziehen.

„Und dennoch sind da Mauern zwischen Menschen“, sagt ein modernes Kirchenlied. Zur Weihnachtszeit wünsche ich mir: Mögen diese Mauern so niedrig und durchlässig wie möglich sein.

Es gibt noch weitere Mauern: solche persönlicher Art. Das können Mauern zwischen den Geschlechtern sein (s. hier auf S. 1), Mauern im Arbeitsleben (z. B. im Verhältnis zum Chef, S. 3) oder auch innere Blockaden (ab S. 5). Türmen sich auch vor Ihnen gerade solche Mauern auf? Dann finden Sie in diesem Heft erprobte und wissenschaftlich fundierte Lösungsstrategien. Ich wünsche Ihnen eine innere oder äußere Grenzen überwindende, wahrhaft besinnliche Adventszeit!

Herzlichst
Ihre

Bettina Röttgers

Bettina Röttgers, Chefredakteurin

TOPTHEMA Mauern zwischen den Geschlechtern

Typisch Mann? Typisch Frau? So verbessern Sie die Kommunikation

Frauen können nicht einparken, Männer fragen niemals nach dem Weg!?! Das sind pure Vorurteile. Aber Wissenschaftler erläutern: Es gibt durchaus einige typisch männliche oder typisch weibliche Eigenschaften, z. B. bei der Kommunikation. Das zeigen die folgenden 2 Beispiele aus dem Alltag:

1. Beispiel: unter Kollegen

Luise Berger will gemeinsam mit ihrem Kollegen Dirk Wolff ein Seminar besuchen. Mit dem Satz „Ich hole dich morgen um 8 Uhr ab“ und dem guten Gefühl, ein echter Gentleman zu sein, verabschiedet sich Dirk am Vortag von ihr.

Doch Luise denkt verärgert: „Typisch Mann! Fragt gar nicht, ob ich nicht lieber selbst fahren möchte ...“

2. Beispiel: unter Eheleuten

Die Eheleute Weber suchen einen Termin für ihre Geburtstagsparty. Frau Weber schlägt einen Samstagabend vor – obwohl sie weiß, dass tagsüber ein Sportfest stattfindet, an dem ihr Mann teilnimmt. Dennoch sagt Herr Weber sofort zu. Frau Weber hakt nach: „Willst du das wirklich?“ Darauf reagiert Herr Weber verärgert, weil er die Frage für überflüssig hält – was wiederum sie verletzt.

Verschiedene Gesprächsstile

Die Beispiele zeigen: Wenn sich Männer und Frauen unterhalten, können ungeahnte Missverständnisse entstehen. Das

liegt an den jeweiligen Gesprächsstilen. Kommunikationsforscher beschreiben diese – sehr holzschnittartig – so:

Männlicher Gesprächsstil

Jungen wachsen in einer Welt auf, in der es um Hierarchie und Macht geht. Sehr viele Jungenspiele drehen sich ums Gewinnen. Deshalb vermeiden Jungen wie Männer, zu verlieren oder Schwächen zu zeigen – auch in ihrer Kommunikation.

Das heißt konkret

- Männer versuchen oft, sich in Gesprächen zu profilieren und ihre Machtposition zu festigen.
- Sie sprechen eher sach- und aufgabenbezogen: Sie tauschen Informationen aus.
- Über Gefühle reden sie nicht so gern.

Weiblicher Gesprächsstil

Die Mädchenwelt hingegen dreht sich eher darum, dazuzugehören und nicht ausgeschlossen zu sein. Bei Mädchenspielen ist das Mitmachen meist wichtiger als das Gewinnen.

Das heißt konkret

- Um Nähe herzustellen, lassen Frauen oft eigene Erlebnisse und Erfahrungen in Gespräche einfließen.
- Sie achten mehr auf indirekte Botschaften – weil diese etwas über die Beziehung der Gesprächspartner untereinander aussagen. Seite 2 ➔

Rat & Tat für Ihre persönliche Lebensgestaltung

Fortsetzung von Seite 1

- Frauen vermeiden oft Konflikte. Ein Nein fällt ihnen eher schwer.

So klappt die Kommunikation

Wie lassen sich die Unterschiede überwinden? Kommunikationsforscher raten: Mit den folgenden Empfehlungen gehen Sie bewusst auf den Gesprächsstil des jeweils anderen Geschlechts ein.

Im 1. Beispiel: unter Kollegen

Im Beispiel ärgert sich Luise, dass ihr Kollege die Seminaranfahrt über ihren Kopf hinweg bestimmt. „Typisch Mann“, denkt sie – und so ist es ja auch.

Tipp für Männer: Vorschläge statt Fakten formulieren

Männer formulieren ihre Vorstellungen i. d. R. klar und deutlich. Damit geben sie zwangsläufig Fakten vor. Sie denken sich: Wenn es dem anderen nicht passt, wird der schon widersprechen.

„Ich kann anbieten ...“

Tipp: Versuchen Sie als Mann, Vorschläge klarer als solche zu formulieren: „Ich kann anbieten, morgen zu fahren. Dann könnte ich dich so gegen 8 Uhr abholen. Ist das okay für dich?“

Tipp für Frauen:**Eindeutiger „Nein“ sagen**

Für Frauen gilt: Überwinden Sie Ihre Scheu – und lehnen Sie einen Vorschlag klar ab, wenn er Ihnen nicht gefällt.

Einen Gegenvorschlag machen

Tipp: Das Neinsagen fällt Ihnen leichter, wenn Sie gleichzeitig einen Gegenvorschlag einbringen: „Ich möchte zur Abwechslung mal den Chauffeur spielen.“

Im 2. Beispiel: unter Eheleuten

Beim Ehepaar Weber kommt es zu einem klassischen Konflikt: Die Frau hinterfragt eine Zusage ihres Mannes – da er ihrer Meinung nach an diesem Tag lieber zum Sportfest gehen würde.

Beziehungs- vs. lösungsorientiert

Die wissenschaftliche Erklärung für das Verhalten: Die „beziehungsorientierte“ Frau legt Wert auf Harmonie. Sie will die Bedürfnisse ihres Partners nicht vernachlässigen.

Der „lösungsorientierte“ Mann dagegen hat beschlossen, auf das Sportfest zu verzichten – weitere Diskussion unnötig.

Berühmte Mauern**Die Stadtmauer von Babylon**

Babylon, auch „Babel“, war eine der wichtigsten Städte der Antike. Ihre Blütezeit lag zwischen 1800 vor und 100 nach Christus. Die Stadt liegt im heutigen Irak, etwa 90 km südlich von Bagdad.

Heimat von 2 Weltwundern

Babylon beherbergte ursprünglich gleich 2 der „Sieben Weltwunder der Antike“: * die „Hängenden Gärten der Semiramis“, eine aufwendige Gartenanlage, sowie die mächtige Stadtmauer.

30 Meter hoch und tief

Die Stadtmauer stand auf der antiken Weltwunderliste, weil sie so riesig war: bis zu 30 m hoch wie tief.

Die Mauerkrone war so breit, dass darauf sogar 4-spännige Streitwagen fahren – und wenden! – konnten.

Innen nicht so fest wie außen

Die Mauer galt als unüberwindlich und für die Ewigkeit erbaut. Aber: Im Lauf der Jahre fing sie an zu zerbröseln. Denn die Babylonier hatten nicht 1 breite Mauer gebaut, sondern 2 schmale – und den Zwischenraum mit gestampfter Erde, Schutt und Lehm gefüllt.

Gleichzeitig ein Damm

Überschwemmungen trugen maßgeblich zur Zerstörung bei. Denn die Stadtmauer war streckenweise gleichzeitig ein Damm



für die Fluten des Flusses Euphrat. Das Wasser höhlt die Mauer von innen aus: Schutt und Lehm lösten sich auf, Erde wurde fortgeschwemmt.

Wenig blieb erhalten

Nach ihrem Verfall wurde die Stadtmauer aus der Liste der Sieben Weltwunder gestrichen – und durch den Leuchtturm von Alexandria ersetzt. Heute ist so gut wie nichts mehr erhalten; nur noch Mauerreste und weitverstreute Ziegel zwischen Wüste, Bohrtürmen und Ölleitungen.

Stadttor in Berlin ausgestellt

Was heute noch zu sehen ist: eines der Stadttore, das **Ishtar-Tor** – und zwar im Pergamonmuseum in Berlin. Ausgestellt ist eine beeindruckende Rekonstruktion unter Verwendung von Originalsteinen. Obwohl im größten Saal des Museums untergebracht, handelt es sich um eine verkleinerte Version. Die tatsächlichen Maße (48 m Gesamtlänge) wären einfach zu groß gewesen.

* Die **Sieben Weltwunder** waren eine zeitgenössische Auflistung besonderer Bauwerke der Antike, die als Reiseführer diente. Die älteste Überlieferung geht auf den griechischen Schriftsteller Herodot zurück (etwa 450 v. Chr.). Die Liste wurde im Laufe der Jahre oft geändert und den Reisegewohnheiten der jeweiligen Gesellschaften angepasst.

Unterschiede bewusst machen

Wichtig zu wissen: Beide Geschlechter sind sich des Unterschieds meist nicht bewusst!

In der Regel erwartet jeder Partner vom anderen, dass er/sie genauso denkt und fühlt wie man/frau selbst.

Tipp für Paare: Sprechen Sie über ihre Kommunikation, vor allem in Konfliktsituationen. Beginnen Sie mit der Frage: „Was ist geschehen?“ Das hilft, objektiv zu bleiben. Danach erläutert jeder, warum er/sie sagt, was er/sie sagt: „Was geht in mir vor?“ Und: „Was irritiert mich an der Reaktion des anderen?“

Verstehen, was vorgeht

Natürlich können Sie – egal, ob Mann oder Frau – Ihren Gesprächsstil nicht komplett ändern. Ein Verhalten, das schon in frühester Kindheit erlernt wurde, lässt sich nicht einfach abtrainieren. Aber: Sie können sich die Unterschiede zwischen den Kommunikationsstilen bewusst machen – und dann ein Stückweit auf den anderen zugehen.

Mit Humor geht vieles leichter

Last but not least: Verlieren Sie nicht den Humor. Lachen Sie wohlwollend über sich selbst, über Ihren Gesprächspartner – und über Ihre typischen männlichen oder weiblichen Strategien. ●

Mauern im Arbeitsleben Wie Sie Mehrarbeit ablehnen, ohne Ihre Karriere zu gefährden

So ist Ihr „Nein“ kein Karrierekiller!

Viele Berufstätige arbeiten ständig am Limit. Wenn dann der Chef mit Zusatzarbeit kommt, ist die Belastungsgrenze schnell erreicht. Doch wie können Sie einen Arbeitsauftrag ablehnen – ohne Ihre Karriere zu gefährden?

Der richtige Zeitpunkt

Ein „Nein“ fällt immer schwerer als ein „Ja“, besonders dem Chef gegenüber. Doch Arbeitswissenschaftler betonen: Spätestens dann, wenn Sie Überlastungssymptome an sich bemerken, z. B. Herzrasen oder Schlafbeschwerden, sollten Sie Mehrarbeit ablehnen.

Auch im Interesse des Chefs

Machen Sie sich bewusst: Nur wenn Sie jetzt auf die Bremse treten, erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf Dauer. Und das ist nicht nur in Ihrem Interesse, sondern auch im Interesse Ihres Chefs.

Die richtige Vorbereitung

Doch wie gehen Sie am besten vor? Die Antwort geben Kommunikationsexperten. Sie sagen: Um den Chef zu überzeugen, benötigen Sie zunächst ein bisschen Vorbereitung. Dazu erstellen Sie:

- **Übersicht über die Ist-Situation:** Listen Sie alle Ihre Aufgaben/Projekte auf und schreiben Sie Ihren täglichen/wöchentlichen Zeitbedarf dazu.
- **2 bis 3 Alternativvorschläge:** Könnten Sie eventuell andere Aufgaben zurückstellen – wenn ja, welche? Oder könnten Sie einen Teil Ihrer Aufgaben delegieren – wenn ja, an wen? Oder ließe sich ein Projekt komplett auslagern, z. B. an einen Drittanbieter?

Die richtige Gesprächsführung

Erst jetzt vereinbaren Sie einen 4-Augen-Gesprächstermin. Darin sagen Sie höflich, aber bestimmt „Nein“ – ohne verbales Herumgeeiere, also etwa so: „Das ist eine reizvolle Aufgabe. Leider muss ich sie trotzdem ablehnen. Der Grund: ...“

Das Nein begründen

Nun legen Sie die Übersicht über Ihre Ist-Situation vor. **Wichtig:** Führen Sie im Gespräch nicht 100 Gründe für Ihr „Nein“ an, sondern greifen Sie die 2 oder 3 entscheidenden heraus.

Dann fühlt sich Ihr Vorgesetzter nicht überfahren, und es wirkt nicht so, als suchten Sie Ausflüchte.

Eine Lösung finden

Im Anschluss präsentieren Sie Ihre Alternativvorschläge:

- „Was halten Sie davon, wenn wir uns kurzzeitig Unterstützung aus Abteilung B holen?“
- „Ist es möglich, den Start des XY-Projekts um 2 Wochen nach hinten zu verschieben? Dann stünde auch Frau Wiese wieder zur Verfügung.“

3 typische Chef-Reaktionen

Ein idealer Chef geht auf Ihre Vorschläge ein und versteht Ihren Standpunkt. Aber wenn nicht? Kommunikationsforscher haben die folgenden 3 typischen Chef-Reaktionen ausgemacht:

- „Ach, das können Sie doch noch dazwischenschieben.“
- „Es wäre mir lieber, wenn Sie das persönlich übernehmen. Jemand anderem traue ich das nicht zu.“
- „Sie fühlen sich überfordert? Ich kann mir gar nicht vorstellen, dass ein Leistungsträger wie Sie das nicht schafft.“

So reagieren Sie richtig

Bei jeder dieser Chefaussagen gilt: Wiederholen Sie in Ruhe Ihre Hauptargumente. Erklären Sie erneut, dass Sie die neue Aufgabe nur schaffen, wenn etwas umorganisiert wird; Vorschläge haben Sie ja vorgelegt.

Knüpfen Sie ruhig daran an, dass Sie ein Leistungsträger sind: Das sind Sie eben nur, weil Sie für Bedingungen sorgen, durch die Sie bei jedem Job Ihr Bestes geben können. ●

Berühmte Mauern

Berliner Mauer

In der Nacht vom 12. zum 13. August 1961 wurde die Berliner Mauer errichtet. Es war ein Samstagabend. Die meisten Berliner schliefen schon, als die DDR-Regierung begann, die Grenze schließen zu lassen.

Überraschende Nachtaktion

Früh am Sonntag war die meiste Arbeit bereits getan: DDR-Grenztruppen hatten die Straßen aufgerissen und mit Stacheldraht unüberwindbare Zäune errichtet. Die Grenze war dicht.

1. Generation der Berliner Mauer

Am 15. August wurden die ersten Beton-elemente und Hohlblocksteine gesetzt. Innerhalb der nächsten Monate entstand eine Mauer aus Steinen und Betonblöcken. Sie wird heute die „1. Generation der Berliner Mauer“ genannt.

Dazu kam die „Hinterlandmauer“

Eine 2. Mauer, die sog. Hinterlandmauer, wurde im Juni 1962 errichtet, um die Flucht in den Westen zu erschweren.



Später: Betonwände & Sperranlagen

Die Mauer wurden stetig weiter ausgebaut. Ab 1965 bestand sie aus Beton-elementen, eingelassen zwischen Stahlpfosten. Das war leicht aufzubauen und widerstandsfähiger. Dazu kamen Sperranlagen von über 100 m Breite.

1989 fiel die Berliner Mauer

Die Berliner Mauer war fast 30 Jahre lang Symbol der deutschen Teilung. 1989 fiel sie, gestürmt von protestierenden DDR-Bürgern. Danach wurde sie fast vollständig abgerissen.

Gedenkstätte Berliner Mauer

Tipp: Einen 70 m langen, von Stacheldraht eingefassten Mauerrest können Sie heute in der Gedenkstätte Berliner Mauer in der Bernauer Straße besichtigen.

TOP 10

Mauern dieser Welt

Die Mauer in Deutschland ist Geschichte. Doch anderswo leben Menschen weiter hinter Beton und Stacheldraht:

- 1 Null-Linie** Grenzmauer von Indien zu Bangladesch (rd. 3.200 km) – erbaut, um Armutflüchtlinge abzuwehren.
- 2 „Tortilla Wall“** Grenze zwischen den USA und Mexiko (3.000 km) – keine Mauer im Sinne Donald Trumps, aber eine gesicherte Zaunanlage.
- 3 Berm** Sandwall zwischen Marokko und der Westsahara (2.700 km), die z. T. von Rebellen beherrscht wird
- 4 Sperranlage um das Westjordanland** Israel will sich damit gegen Terroranschläge schützen (rd. 800 km).
- 5 Line of Control** Grenze von Indien und Pakistan (550 km). Streitobjekt ist die Region Kaschmir, auf die beide Staaten Anspruch erheben.
- 6 Demilitarisierte Zone** zwischen Nord- und Südkorea (248 km). Beide Länder befinden sich offiziell im Kriegszustand.
- 7 Grüne Linie** auf Zypern teilt die Insel in „Türkische Republik Nordzypern“ und „Republik Zypern“ (180 km). Die Hauptstadt Nikosia ist die letzte geteilte Hauptstadt der Welt.
- 8 Peace Lines** („Friedenslinien“) in Nordirland trennen katholische von protestantischen Kommunen (34 km). Die Tore werden nachts geschlossen.
- 9 Favela Mauern** in Rio de Janeiro trennen arme Stadtteile von reichen (12 km). Offiziell sind es „Öko-Barrieren“, finanziert aus einem Naturschutzfonds: Die Slums sollen sich nicht in die Wälder ausbreiten.
- 10 Melilla & Ceuta** Europa in Afrika: Die 2 spanischen Exklaven im Norden Marokkos sind durch Nato-Stacheldraht geschützt (je 10 km).

Mauern dieser Welt Aus kulturellen, politischen, ökonomischen Gründen

Weshalb bauen Menschen Mauern?

Vor 55 Jahren wurde die Berliner Mauer gebaut, vor fast 30 Jahren ist sie gefallen (s. S. 3). Damit sollte das Thema Mauer eigentlich durch sein. Oder doch nicht?

Mauerbau ist wieder „in“

Weltweit werden tatsächlich immer noch – und wieder verstärkt! – Mauern gebaut. Sie sollen die einen Menschen von den anderen trennen. Warum lassen wir Menschen uns so etwas einfallen?

Ein inneres Bedürfnis

Soziologen antworten: Menschen suchen Nähe zueinander – aber sie brauchen auch Abstand voneinander. Bereits in der Jungsteinzeit wurden daher ihre Behausungen mit Rutengeflecht umgeben.

Hier wir – dort die anderen

Heute ist es immer noch so: Gartenzäune sind aus Wohngebieten nicht wegzudenken. Am Arbeitsplatz bauen wir Schutzwälle aus Linealen oder Kugelschreibern. Und in Bussen oder Zügen dienen Zeitungen oder Aktentaschen als Grenze.

Im Kleinen wie im Großen

Was im Kleinen gilt, gilt auch im Großen: Eine Hauptaufgabe von Staaten ist, den Schutz ihrer Bürger zu garantieren. Deshalb haben Staaten schon früh in der Geschichte Scheidelinien zwischen ihren Territorien festgelegt. Oft dienten Berge, Flüsse oder Wälder als Grenzen.

Suche nach Sicherheit

Schon früh wurden auch stabile Mauern gebaut, um Feinde oder unerwünschte Zuwanderer fernzuhalten. Ein Beispiel ist die Chinesische Mauer: erbaut schon ab 700 v. Chr. zum Schutz vor Reitervölkern aus Nordasien (s. S. 6).

Wirtschaftliche Gründe

Doch die meisten Mauern der Weltgeschichte waren durchlässig: An ihren Stationen wurde reger Handel betrieben. Der willkommene Effekt: Die Zolleinnahmen der Grenzstaaten blühten.

Kulturell, politisch & ökonomisch

Fazit: Für Mauern gibt es politische, kulturelle oder ökonomische Gründe. Sie sollen verhindern, dass Feinde oder

Fremde ins Land kommen. Nach innen sollen sie ein Gefühl der Sicherheit vermitteln – und manchmal auch das eigene Volk daran hindern zu gehen.

Berühmte Mauern

Mauern von Jericho

Jericho kennen Sie aus der Bibel: Im Alten Testament ist es die 1. Stadt, die von den Israeliten nach ihrem Auszug aus Ägypten eingenommen wird.

Berühmt im Alten Testament

Die Geschichte steht im Buch Josua (Kap. 6): Das israelische Volk zieht an 6 Tagen je 1-mal um die Stadt Jericho, am 7. Tag schließlich 7 Mal.

Stadtmauer wird zerstört

Dann blasen die Priester in ihre Trompeten, die Krieger erheben ein lautes Geschrei – und die Stadtmauer von Jericho stürzt zusammen.

Nur eine biblische Legende

Archäologen betonen: Es gibt keine Belege für diese Bibelstelle. Jericho gab es zur Zeit der angeblichen Schlacht (13. Jh. v. Chr.) gar nicht. Der Ort war zu dieser Zeit bereits zerstört, vermutlich durch ein Erdbeben Jahrzehnte zuvor.

Friedliche Landnahme

Die Landnahme durch die Israeliten verlief also eher friedlich: Sie betraten ein leeres, zerstörtes Land – und konnten sich unbehelligt dort niederlassen.

Jericho heute

Jericho liegt heute in den palästinensischen Autonomiegebieten. Auch heute noch ist es etwas Besonderes: Mit 250 m unter dem Meeresspiegel ist es die tiefstgelegene Stadt der Welt.

Jede Mauer wird überwunden

Doch die Geschichte zeigt: Auf lange Sicht erfüllen Mauern ihre Zwecke nicht! Fast alle historischen Mauern wurden irgendwann überrannt oder eingerissen. Menschen scheinen immer Wege zu finden, jede noch so hohe oder noch so gut gesicherte Mauer zu überwinden. ●

Mauern im Kopf „Aufschieberitis“ in den Griff bekommen

Anpacken statt aufschieben

Da zeichnet sich ein Problem ab – doch statt es beherzt anzugehen, bauen wir eine Mauer auf: Wir schieben die unangenehme Aufgabe vor uns her. Solche „Aufschieberitis“ kennt jeder, z. B. bei der leidigen Steuererklärung.

Aufschieben bereitet Verdross

Doch Aufschieben bringt nur Verdross: Die unerledigte Aufgabe „wächst“ mit jedem Tag. Irgendwann ist sie das Erste, woran wir beim Aufwachen denken!

So gehen Sie dagegen vor

Psychologen empfehlen deshalb: Gehen Sie bewusst gegen Aufschieberitis an – mit dem folgenden 5-Schritte-Konzept:

1. Schritt: Bilanz ziehen

Erstellen Sie eine Liste mit allen unerledigten Aufgaben, beruflich wie privat.

- Notieren Sie bei jedem Punkt die **Gründe**, warum Sie diese Aufgabe bislang nicht begonnen haben.
- Notieren Sie außerdem, welche **Vorteile** es für Sie hat, das Ganze endlich zu erledigen.

2. Schritt: Ausmisten

Überlegen Sie jetzt bei jedem Punkt:

- Müssen Sie das selbst erledigen?

- Kann es eventuell ein anderer für Sie übernehmen?
 - Oder hat sich die Sache ohnehin bereits von selbst erledigt?
- Seien Sie mutig: Streichen Sie so viele Aufgaben wie möglich von Ihrer Liste!

3. Schritt: Anpacken

Nun können Sie die wenigen verbliebenen Aufgaben anpacken:

- Unterteilen Sie größere Aufgaben in kleine Schritte.
- Versuchen Sie, mit etwas zu beginnen, das Ihnen liegt und Spaß macht.

Wichtig: Setzen Sie sich für jeden Schritt einen konkreten Erledigungstermin, den sie schriftlich festhalten.

4. Schritt: Erfolgskontrolle

Nehmen Sie sich ab jetzt jeden Abend 3 Minuten Zeit, um zu kontrollieren, wie Sie mit dem Abarbeiten vorankommen. Und: Genießen Sie das Gefühl, wenn Sie wieder eine unangenehme Aufgabe aus dem Weg geräumt haben!

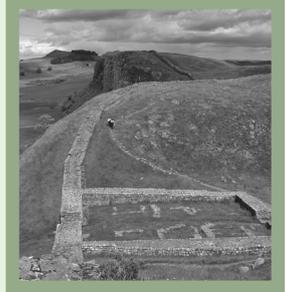
5. Schritt: Volle Konzentration!

Beginnen Sie erst dann mit einer neuen Aufgabe, wenn Sie Ihre Aufschiebeaufgabe komplett abgeschlossen haben. So klappt das Abarbeiten garantiert. ●

Berühmte Mauern

Hadrianswall

Der Hadrianswall ist ein antiker Grenzbefestigungswall in Großbritannien, nahe der heutigen Grenze zwischen Schottland und England.



Erbaut von Kaiser Hadrian

Erbaut wurde der Wall auf Anordnung des römischen Kaisers Hadrian (76–138). Der Wall war die nördlichste Grenze des römischen Reiches.

Große Touristenattraktion

Reste des Hadrianswalls existieren noch heute, und zwar in einer landschaftlich eindrucksvollen Gegend. Deshalb ist der Wall heute eine der bekanntesten Touristenattraktionen Nordenglands. Die UNESCO erklärte ihn 1987 zum Weltkulturerbe.

Wandertipp: Sie können den Wall gut erwandern („Hadrian's Wall Path“). Größtenteils auf einer Hochfläche angelegt, ist der Ausblick grandios.

Bild: Adam Cuerden

Warum sagen wir ...

„Mauerspecht“

Der Mauerspecht gibt es als „echten“ und als „unechten“ Vogel:

- Der „echte“ Mauerspecht ist ein **Buntspecht**. Ursprünglich kommt er aus Mischwäldern. Heute lebt er auch in städtischen Gegenden. Dort sucht er sich manchmal Häusermauern aus, um seine Bruthöhlen zu bauen – daher die Bezeichnung „Mauerspecht“.
- „Unechte“ Mauerspechte gibt es nur im Volksmund: So wurden nach dem Mauerfall 1989 Personen genannt, die die Berliner Mauer mit Hammer und Meißel zerkleinerten – um sich ein Souvenir zu besorgen.

Mauern im Kopf Zwischenmenschliche Scheu überwinden

Fragen lohnt sich! So erbitten Sie etwas

Manchmal möchten Sie um etwas bitten – und tun es dann doch nicht. Weil es Ihnen peinlich ist. Oder weil Sie denken: „Der sagt sowieso Nein.“ Doch so machen Sie sich das Leben unnötig schwer! Psychologen raten: Wenn Sie wirklich Unterstützung benötigen, bitten Sie offen um etwas.

Nicht um den heißen Brei herum

Fragen Sie direkt auf den Punkt. Etwa: „Wenn du heute nachmittag zur Bibliothek gehst, kannst du bitte dieses Buch für mich abgeben?“ (Anstatt: „Du gehst zur Bibliothek? Tja, da müsste ich eigentlich auch hin. Ich müsste noch ein Buch zurückgeben ...“).

Ross und Reiter nennen

Auch wenn es eine größere Bitte ist: Sagen Sie ehrlich, was Sie benötigen, und was das konkret für den anderen bedeutet. Geben Sie alle nötigen Informationen.

Beispiel: Zum Kollegen, der gerade Feierabend machen will, sagen Sie: „Ich weiß, es ist spät. Kannst du bitte trotzdem noch meinen Text für morgen gegenlesen? Es dauert vermutlich 15 Minuten.“

Ablehnung akzeptieren

Seien Sie bei einer Ablehnung nicht verärgert. Sie haben eine offene Frage gestellt. Akzeptieren Sie die Antwort – und äußern Sie zusätzlich Ihre Anerkennung für die Ehrlichkeit. ●

Innere Mauern 6 wissenschaftlich fundierte Strategien gegen den „Winterblues“

Gute Laune statt schlechter! Wie Sie den Miesepeter verjagen

An manchen Tagen ist einem fast alles zuwider – gerade jetzt, wenn es draußen kalt, grau und matschig ist. Wenn dann auch noch die Teedose leer ist oder der Bus vor der Nase abgefahren ... Schon der geringste Anlass genügt jetzt, um zu explodieren. Doch stopp! Mit diesem Wissen verjagen Sie den Miesepeter:

1. Strategie: Tief durchatmen

Für eine gute seelische Verfassung benötigt Ihr Körper unbedingt Sauerstoff. Innere Anspannung bedeutet, dass der Atem flach wird und im wahrsten Sinne des Wortes stockt. Dagegen hilft, bewusst tief durchzuatmen.

Tiefe Bauchatmung

Das heißt für Sie: Lassen Sie den Atem langsam bis tief in den Bauch fließen – am besten draußen an der frischen Luft oder an einem geöffneten Fenster. Nehmen Sie jeden Atemzug bewusst wahr.

2. Strategie: Singen

Chorsänger fühlen sich nach einer Probe gelöst und entspannter. Auch das ist wissenschaftlich bewiesen: Singen senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol deutlich – und schüttet zugleich im Gehirn das Wohlfühlhormon Oxytocin aus.

Lalala, lalala

Das heißt für Sie: Es ist völlig egal, was Sie singen – auch summen genügt. Nehmen Sie einfach, was Ihnen einfällt, und wenn es nur „lalala“ ist.

3. Strategie: Bewegung

Bewegung ist ein wahrer Stresskiller. Es muss gar nicht „richtiger“ Sport sein, um die Laune zu verbessern. Oft genügt es schon, sich zu recken und zu strecken, kurz spazieren zu gehen oder wie ein Hampelmann auf und ab zu hüpfen.

Mein Tipp: Tanzen

Meine Empfehlung: Tanzen Sie. Das ist Bewegung pur – und mit Musik und Geselligkeit haben Sie noch 2 weitere Gute-Laune-Partner an Ihrer Seite.

4. Strategie: Licht und Farbe

Gehen Sie auch bei bedecktem Himmel ins Freie. Denn wissenschaftlich bewie-

sen ist: Fällt natürliches Licht ins Auge, hellt das immer die Stimmung auf. In Räumen wirken Farben positiv auf die Stimmung: Blumen, Geschirr und Dekoartikel in Gelb, Orange oder Lindgrün tragen laut psychologischer Farbenlehre zu guter Laune bei.

5. Strategie: Warmes Wasser

Duschen oder baden Sie schlechte Laune einfach weg. Schon 5 Minuten reichen. Denn Wärme vertreibt Unbehagen und regt die Durchblutung an.

Tipp: Ein nach Lavendel, Zitrusfrüchten oder Rosmarin duftendes Dusch-/Badeöl tut zusätzlich gut. Denn auch die Geruchsnerven beeinflussen die Stimmung.

6. Strategie: Lächeln

Statt in Wasser können Sie auch in Ihrem eigenen Lächeln baden. Das funktioniert wirklich! Mediziner haben es gründlich erforscht.

Die sog. **Glücksdusche** funktioniert so: Ziehen Sie einfach die Mundwinkel nach oben – auch wenn es Ihnen zunächst arg verkrampft vorkommt.

Reflexartige Körperreaktion

Die Reaktion Ihres Körpers ist wie ein Reflex: Bei nach oben gezogenen Mundwinkeln drücken die Wangenmuskeln auf einen bestimmten Nerv. Dieser meldet dem Körper, dass Sie „lachen“. In der Folge werden Glückshormone ausgeschüttet – und können ihre positive Wirkung entfalten. ●

Berühmte Mauern

Chinesische Mauer

Die Chinesische Mauer ist eine historische Grenzbefestigung, die das chinesische Kaiserreich vor nomadischen Reitervölkern aus dem Norden schützen sollte. Ihr Bau begann im 5. Jh. v. Chr. und endete erst 2 Jahrtausende später.

Größtes Bauwerk der Welt

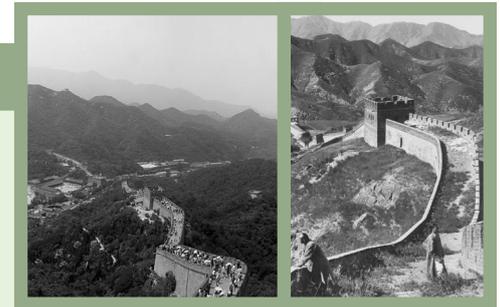
Die Länge der Mauer beträgt nach neuesten Vermessungen 8.852 km. Darin sind aber auch rund 2.200 km Naturbarrieren wie Flüsse und Berge enthalten. Dennoch: Die Chinesische Mauer gilt als das größte Bauwerk der Welt.

Unvorstellbar lange Mauer

Die Chinesen nennen die Anlage auch „10.000 Li lange Mauer“. „Li“ ist ein traditionelles chinesisches Längenmaß. Die Zahl 10.000 steht im Chinesischen für Unendlichkeit bzw. eine unzählbare Menge. Daher bedeutet der Ausdruck: „unvorstellbar lange Mauer“.

Restaurierte Abschnitte

Die Mauer wird heute ständig restauriert. Der bekannteste restaurierte Mauerab-



schnitt erstreckt sich bei Badaling, 70 km nordwestlich von Peking.

Als Steinbruch verwendet

Der armen Landbevölkerung ist es heute gesetzlich verboten, die Mauer als Steinbruch zu verwenden. Früher war das anders: Dorfbewohner nutzten die Mauer als Steinquelle für ihre Häuser und Straßen. Über weite Strecken hin blieben nur noch Überreste erhalten.

Nicht vom Weltraum aus erkennbar

Achtung, Irrtum: Die Chinesische Mauer ist nicht mit bloßem Auge aus dem Weltraum zu sehen. Der 1. Raumfahrer Chinas Yang Liwei gab dies öffentlich zu: „Die Aussicht war wunderschön. Aber ich konnte die Chinesische Mauer nicht sehen.“ Kurios: Chinas Regierung musste daraufhin neue Schulbücher drucken lassen, in denen der Fehl Glaube geändert wurde.

Innere Mauern Briefe, Berichte, Reden: So erreichen Sie den den nötigen Schreibfluss

Wie Sie Schreibblockaden überwinden

Wer häufig Texte verfasst, weiß: Manchmal wird das Schreiben zur Qual. Sie kommen einfach nicht voran, fühlen sich blockiert. Fachleute kennen 6 typische Schreibblockaden und geben Tipps, wie Sie diese überwinden:

1. Der innere Kritiker

„Was soll denn diese Formulierung?“, „Viel zu viel Fachchinesisch ...“
Kaum steht der 1. Satz, taucht auch schon eine innere kritische Stimme auf – und feuert negative Kommentare ab.

So brechen Sie diese Blockade

Ein innerer Kritiker ist nützlich – aber erst, wenn Sie einen letzten kritischen Blick auf das Gesamtwerk werfen. Vorher gilt: Notieren Sie sich die Kritikpunkte zügig auf einem Extrablatt Papier – und weiter geht's im Text.

2. Zu viele Details

„Das muss unbedingt noch rein ...“, „Wie bringe ich nur all die Daten unter?“
Sie verlieren den Blick für das Ganze und bleiben an Detailinformationen hängen.

So brechen Sie diese Blockade

Machen Sie sich immer wieder bewusst, für wen Sie schreiben: Welche Kenntnisse hat Ihre Zielgruppe? Was wollen Sie mit

Berühmte Mauern

Die Klagemauer in Jerusalem

Die Klagemauer liegt in der Altstadt von Jerusalem und ist eine religiöse Stätte des Judentums.

Korrekt Name: Westliche Mauer

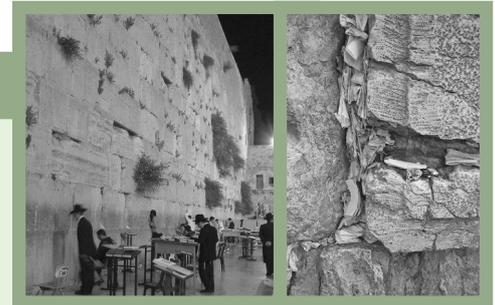
Gut zu wissen: Für Juden ist sie einfach nur die Westmauer einer antiken Tempelanlage – nicht primär ein Ort der Klage. Deshalb wird sie im Hebräischen einfach nur „westliche Mauer“ oder „Kotel“ (= Mauer) genannt.

Symbol für ewigen Bund

Genauer handelt es sich um die Westmauer der allerersten Tempelanlage Jerusalems, erbaut unter König Salomon im 10. Jh. v. Chr. Deshalb stellt sie für die Juden ein Symbol für den ewigen Bund Gottes mit seinem Volk dar.

Gebete in den Mauerritzen

Täglich besuchen viele Menschen die Klagemauer, um zu beten. Viele stecken



auf Papier geschriebene Gebete in die Ritzen und Spalten der Mauer. Auch das Rabinat steckt dort Gebetszettel ein, die per Fax oder E-Mail zugestellt werden.

2-mal jährlich eingesammelt

Die Gebetszettel werden 2-mal jährlich eingesammelt, um Platz für neue zu schaffen. Da sie Bibelverse enthalten können, werden sie nicht weggeworfen oder verbrannt – sondern nach jüdischem Brauch begraben.

Woher kommt der deutsche Name?

Und warum heißt die Tempelmauer bei uns „Klagemauer“? Christen gaben ihr fälschlicherweise diesen Namen – wohl aufgrund der rhythmischen Bewegungen der Gläubigen beim Beten.

Bilder: Chmouel (l.), Gebetszettel in Mauerritze/Yarin Kirchen (r.)

Ihrem Text bei den Zielpersonen erreichen? Welche Fakten/Daten benötigen Sie dafür?

3. Zu lange Recherche

„Diesen Aspekt muss ich genauer prüfen ...“, „Diese Link-Liste sollte ich noch durchsehen ...“ – doch zu jeder Recherche gehörte irgendwann ein Schlusstrich!

So brechen Sie diese Blockade

Beginnen Sie einfach mit dem Schreiben. Es gibt immer einen Teil, der sich dafür bereits eignet: z. B. die Einleitung. Das Schreiben zwingt Sie, den Fokus zu verändern: weg von den Details, hin zum Aufbau und den Zusammenhängen.

4. Zeitdruck

„Morgen soll das fertig sein. Puh, mir fällt kein Aufhänger ein ...“
Zeitdruck ist ein wahrer Energieräuber. Denn für produktives Schreiben ist innere Entspannung besser.

So brechen Sie diese Blockade

Fragen Sie sich: Was löst der Zeitdruck in mir aus? Welche (negativen) Konsequenzen fürchte ich?
Malen Sie sich aus, was im allerschlimmsten Fall passieren wird! Sie werden sehen: So schlimm ist es meist gar nicht.

5. Der verflixte 1. Satz

„Der Anfang ist wichtig, da muss jedes Wort stimmen ...“
Diese Anfangsblockade ist normal, denn Sie müssen im Kopf umschalten: vom Alltagsgeschäft auf den Schreibprozess.

So brechen Sie diese Blockade

Geben Sie sich Zeit! Das können bis zu 30 Minuten sein, abhängig von Ihrem inneren Stressniveau.
Lesen Sie in Ruhe Ihr Material oder die bereits geschriebenen Passagen durch. So entstehen von selbst Assoziationen und erste Formulierungen, die Sie zum (Wieder-)Einstieg nutzen können. ●

IMPRESSUM:

Dieses Themenheft ist eine Ergänzung zum Wissensdienst „simplify Wissen“, Ausgabe 12/2016.

Chefredaktion: Bettina Röttgers (v.i.S.d.P.)

Herausgeberin: Kathrin Righi

Produktmanagement: Romina Stockmann

Druck: ADN, Battenberg

ISSN: 1862-2313

© 2016 Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung – ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, HRB 8165.

Vorstand: Guido Ems, Helmut Graf, Frederik Palm.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nicht gestattet. simplify® ist eine eingetragene Marke der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG.

Leser-Service: Bei Fragen zu Rechnungen oder Ihrem Abonnement wenden Sie sich bitte an unseren Abonnenten-Service:

Theodor-Heuss-Str. 2-4, D-53095 Bonn,
Tel.: 0228 9550140, Fax: 0228 3696057,
E-Mail: info@simplifywissen.de

Ausgewählte Artikel finden Sie auch im

PDF-Archiv: www.orgenda.de/simplifywissen

Die Welt von heute – leicht erklärt und schnell verstanden

Mauern der Zukunft 32 km lang und 15 m tief unter die Wasseroberfläche

Längste Unterwasser-Mauer der Welt in Indonesien geplant

Der zukünftige US-Präsident Donald Trump plant eine Mauer an der Grenze zu Mexiko. Und Israel baut sogar unterirdische Mauern am Gazastreifen, gegen Tunnel aller Art.

Doch die verrückteste Mauer der Zukunft entsteht in Indonesien: ein riesiger Deich im Meer vor der Hauptstadt Jakarta.

Das steckt dahinter

Der Boden unter Jakarta ist wässrig wie Joghurt. Wird ihm Wasser entzogen, schrumpft er zusammen. Genau das geschieht in Jakarta: Millionen Bewohner pumpen ihr Wasser aus Brunnen nach oben. Die Folge: Der Boden – und damit die gesamte Stadt – sinkt und sinkt.

Schon 3 m unter dem Meeresspiegel

Fast das halbe Stadtgebiet von Jakarta liegt deshalb schon unter dem Meeresspiegel – mancherorts bis zu 3 m!

Zwar gibt es eine Deichmauer, doch die ist bald nicht mehr hoch genug. Schon heute kommt es immer wieder zu Überflutungen.

Gigantische Mauer im Meer

Die Stadt Jakarta plant nun eine gigantische neue Mauer, um sich vor den Fluten zu schützen.

Diese Deichmauer soll auf 32 km Länge draußen in der Bucht gebaut werden: 15 m tief unter die Wasseroberfläche und 7 m hoch in den Himmel.

Eine neue Stadt neben der alten

Und es soll nicht nur eine riesige Mauer entstehen, sondern darauf gleich eine ganze neue Stadt: die „Waterfront City“ mit Wohn-/Bürohäusern, Geschäften und Parks für 1 Mio. Menschen.

Nur so, sagen die Stadtplaner, sei die Mauer finanzierbar – weil dann auch private Investoren mitmachen.

25 Jahre Bauzeit mindestens

Ob es wirklich so weit kommt, ist noch nicht sicher. Momentan überprüfen Fachleute die Auswirkungen einer solchen Mauer, z. B. für die Strömungsläufe im Meer. Frühestens in 25 Jahren könnte die Mauer fertig sein. ●

Mauern überwinden Trendsportart für junge Leute

Über Mauern springen – das ist „Parkour“

Die Stadt ist ihre Bühne: Bei der Trendsportart „Parkour“ (auch „Parcouring“ genannt) springen junge Leute über Treppengeländer, die Wände von Tiefgaragen hoch, über Parkbänke, Autos und Mauern – und landen am Schluss mit einer Hechtrolle. Kurz: Parkour ist urbaner Hindernislauf.

Aus dem Vietnamkrieg

Die Idee stammt aus Frankreich, von einem Mann namens David Belle: Sein Vater hatte im Vietnamkrieg eine Methode entwickelt, um das Gelände möglichst schnell zu durchqueren.

Vom Vater zum Sohn

Zurück in Frankreich, brachte der Vater die Methode seinem Sohn bei. Der Sohn wiederum passte die Bewegungen Ende der 1980er-Jahre an die Betonlandschaften in den Pariser Vororten an.

Trend in Werbespots & Kinofilmen

Bald begeisterten sich andere Jugendliche für Parkour. Sie gründeten eine Gruppe und nannten sich „Traceurs“ – „die sich den Weg ebnen“.

Wegen seiner Außergewöhnlichkeit wurde Parkour schnell berühmt. Werbespots und Kinofilme schmückten sich damit.

Für den ganzen Körper

Körperlich ist Parcouring ein Rundum-Training: Ausdauer, Schnellkraft, Technik und Koordination werden benötigt. Viele Athleten sind auch Breakdancer.

Regen ist das einzige Hindernis

Übrigens: Das einzige unüberwindbare Hindernis für Parkoursportler ist Regen. Wenn es nass und glitschig ist, können sie sich nirgends festhalten. ●

Berühmte Mauern

Limes

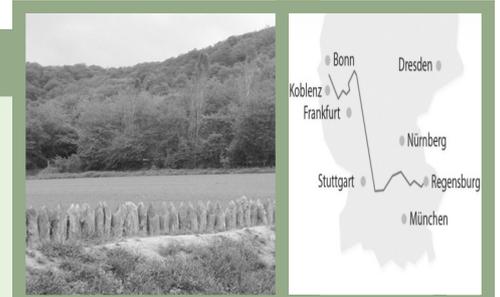
„Limes“, in der Mehrzahl „Limites“, ist das lateinische Wort für „Grenzweg“. Das war ein von den Römern angelegter Grenzwall bzw. eine Überwachungsanlage.

Militärisches Frühwarnsystem

Oft waren die Limites gar nicht mal zur Abwehr gedacht, sondern dienten der schnellen Nachrichtenübermittlung, also als militärisches Frühwarnsystem. Außerdem dienten sie als Zollgrenze: Die Grenzübergänge waren Marktplätze für den Außenhandel.

Obergermanisch-Raetischer Limes

Der bekannteste Limes liegt in Deutschland, zwischen Rhein und Donau. Sein korrekter Name lautet: „Obergermanisch-Raetischer Limes“.



Weltkulturerbe

Mit 550 km ist er das drittlängste Bodendenkmal der Welt – nach der Chinesischen Mauer und dem Hadrianwall (s. S. 6/5). Er gehört zum Weltkulturerbe. Einige Bauwerke des Limes sind aufwendig rekonstruiert, z. B. die Saalburg bei Bad Homburg.

Tipp: Entlang des Limes verlaufen schöne Routen für Besucher, z. B. der Limes-Radweg und der Limes-Wanderweg.

Mehr Infos unter: www.limesstrasse.de